

道聲出版社

流淚撒種的必歡呼收割

因為，祈禱的眼淚；上帝收集了，用以灌溉

一起走過的日子系列

豐收

作者：羅乃萱

總編輯：戴浩輝

封面設計及排版：譚曉媚

出版及發行：道聲出版社

香港九龍油麻地窩打老道50A信義樓三樓

電話：(852) 2388 7061

傳真：(852) 2781 0413

電郵：taosheng@elchk.org.hk

網址：www.taosheng.org.hk

台灣總代理：財團法人基督教台灣信義會附設道聲出版社

台灣台北市10641杭州南路二段15號

電話：(886) 2 2393 8583

傳真：(886) 2 2321 5539

電郵：book@mail.taosheng.com.tw

網址：www.taosheng.com.tw

版次：2020年7月（初版）

版權所有© 2020 道聲出版社

書目編號：TS20-11-D04

國際書號：978-962-380-448-6

The Days We Walk Accompanied HARVEST

Author: Shirley Loo

Chief Editor: Tai Ho Fai, Nicholas

Cover design and Page-making: Tam Hiu Mei

Publisher and Distributor: Taosheng Publishing House

3/F., Lutheran Building,

50A Waterloo Road,

Yaumatei, Kowloon, Hong Kong

Tel: (852) 2388 7061

Fax: (852) 2781 0413

Email: taosheng@elchk.org.hk

Website: www.taosheng.org.hk

Distributor (Taiwan): Taosheng Publishing House of Taiwan Lutheran Church

15, Sec. 2, Hangjhou South Road,

Taipei, Taiwan 10641

Tel: (886) 2 2393 8583

Fax: (886) 2 2321 5539

Email: book@mail.taosheng.com.tw

Website: www.taosheng.com.tw

Edition: July 2020 (1st Edition)

All Rights Reserved © 2020 Taosheng Publishing House

Cat. No.: TS20-11-D04

ISBN: 978-962-380-448-6


Printed in Hong Kong

道聲出版社

一起走過的日子・豐收

羅乃萱 著

目錄

- 
- 一 10 一之一 訊號
12 一之二 懼怕
14 一之三 接納

- 二 20 二之一 時間
22 二之二 藉口
24 二之三 堅強
26 二之四 一個訪問引起的反思



- 三 32 三之一 女人，你慢慢來
34 三之二 女人的沉默
36 三之三 女人的鏗而不捨



- 四 42 四之一 女人為何這樣強
44 四之二 不要太認真
46 四之三 不要自憐
48 四之四 不要逞強



- 五 54 五之一 不慌不忙
56 五之二 再談停經
58 五之三 中年孤兒



- 六 64 六之一 「生」的抉擇
66 六之二 老油條
68 六之三 自我感覺良好



- 七月
- 74 七之一 改變
 - 76 七之二 身體的算賬
 - 78 七之三 性急
 - 80 七之四 性格使然



- 九月
- 96 九之一 胡思亂想
 - 98 九之二 脆弱的自我
 - 100 九之三 堅持與固執

- 八月
- 86 八之一 放棄
 - 88 八之二 果斷
 - 90 八之三 美妙中年



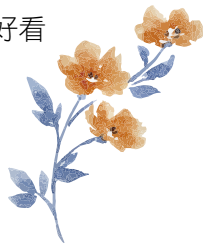
- 十月
- 106 十之一 尊重的三個層次
 - 108 十之二 廁格
 - 110 十之三 等待



- 十一月
- 116 十一之一 愛自己
 - 118 十一之二 與身心為友
 - 120 十一之三 認識與探索
 - 122 十一之四 獨處



- 十二月
- 128 十二之一 鎮定
 - 130 十二之二 魔術貼的友情
 - 132 十二之三 給你好看



136 後記：默默耕耘，靜待豐收

138 三年記事本

道聲出版社

一起走過的日子系列

- 羅乃萱專屬的時代系列書，以三年為一期。具閱讀及記事的雙重功能。
- 2021 至 2023 年為一期，共發行書本兩冊——《豐收》和《思禱》，供讀者選擇。
- 《豐收》裏，羅乃萱以 40 篇短文，帶領一眾讀者，展開施恩寶座前的尋問。嘗試走出困局的兄姊們，倘善用此書，定能在歲月中得享安穩；
- 《思禱》亦有 40 篇短文，羅乃萱藏身人群，字裏行間，與同路人相濡以沫，彼此支持，活得喜樂和滿足。
- 《豐收》和《思禱》，在邀請你——
 - 「一起」：來到 21 世紀，我們竟然置身大時代的洪流。讓我們一起吧，肩並肩，勇敢度過非一般的歲月；
 - 「走過」：用影像和文字，羅乃萱抓住年月的足跡。請你使用每月之後的札記頁，同樣，自由地、創意地做屬於自己的記錄；
 - 「日子」：書後的 planner，就是你將要生活的 1095 個日子。進入電子時代，紙本 planner 顯得珍貴。別忘記買一枝漂亮的筆，和這書一同隨身攜帶。算是在這快速轉變、容易淡忘的日子給自己的另類獎賞。

道聲出版社

一月



道聲出版社

一之一 訊號



某年夏天，跟外子到北美公幹。聚會快結束時，兩口子訂了到尼加拉瓜瀑布旁度週末。

一個本來輕輕鬆鬆的假期，那曉得，一上了車，心跳加速，甚至有種喘不過氣的感覺。整個旅程，都是戰戰兢兢，一步一驚心，生怕任何大動作會擾亂了心跳的規律似的。

「這會否是心臟病？」我不免心生猜測與懼怕。回港後，隨即做了全身檢查，最後得到的答案是：更年期的徵兆。

往後，諸如眼睛乾澀、心悸等徵狀，都統統算到「更年期」的頭上來。有機會跟同路人的姊妹分享，她們原來十之八九對更年期的認識不多。大家都如瞎子摸象般面對這個生命中無可避免，卻又突如其來的衝擊。

心想，是時候好好與自己的身體為友，遂萌生了要探討更年期的興趣。首要了解的，是更年期的訊號。

細讀不同的書籍，綜合出來的，婦女的身心經歷更年期，會有以下的改變：

1. 月經：不規則，持續或大量出血，經量減少等等。但普遍而言，月經停了超過一年或年半才算是正式停經。
2. 潮熱出汗：感覺是一股熱氣往臉上衝，臉部發紅、冒汗。
3. 心悸不適：心慌氣促，心跳過速或過緩等。
4. 頭脹胸悶：血壓波動與潮熱同時發生，會出現頭昏、頭痛等現象。
5. 皮膚痕癢，登高有暈眩感，走路飄浮等等。
6. 情緒低落，失眠多夢，情緒不穩定，喜怒無常。
7. 常有孤單、空虛、寂寞，怕生病的感覺，終日志忑不安。

檢視的時候，愈發現徵狀繁多，不能盡錄。徵狀的出現，也因人而異，各有不同。亦有不少姊妹分享說，想知道自己更年期會有甚麼變化，問問上一代人便知道，因為多少與遺傳有關。

只可惜，老媽已返天家，姊姊也忘了自己如何渡過更年期的難關，只有靠自己摸索、閱讀。慶幸的是，知道愈多，恐懼也愈少了。